

握桿

2X



我的握桿照片

## 高爾夫全揮桿動作







## 高爾夫揮桿動作的三停位置

注意的三個動作

- 一、下巴與左右肩的碰撞。左肩碰下巴、右肩碰下巴的方法。
- 二、腰部與腳的動作。上桿最高點右腳不動，左腳膝蓋向內。收桿最高點，腰部左轉面向目標、右膝靠向左膝，右腳腳跟離地、腳底面向後面。
- 三、上桿最高點，左手腕與球桿呈 90 度、手背面面向前。收桿最高點，左手腕與球桿呈反向的 90 度、手背面向後。



我的瞄球（address）動作

第一停 瞄球

照片貼這裡

我的上桿最高點照片

第二停 上桿最高點

貼在這裡

我的收桿位置

第三停 收桿最高點



照片貼這裡



## 下桿擊球的用力方法

### 用力節奏的三個順序

- 一、在上桿最高點後，雙膝一起向左用力，雙手一起自然放鬆，左手腕維持 90 度。
- 二、雙肘下拉之後，手腕延遲動作釋放向下用力，加速擊球時腰部左轉帶動球桿向左。
- 三、收展雙手完成擊球動作，並且雙手帶動球桿到收桿最高點。一氣呵成完成擊球動作。

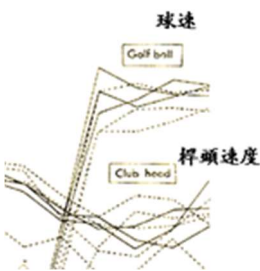
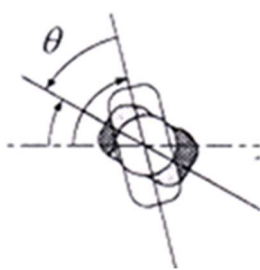








影響高爾夫揮桿的變項分析一

項目	名稱	文字說明	圖示說明	我的方法
用力方法	揮桿速度	職業與業餘選手揮桿速度的差異		
	軀幹旋轉	軀幹扭轉(肩膀與腰部的旋轉差異)		
	手臂翻轉	前臂動作		
	握緊嗎？	握力在擊球時降低		
	肌肉伸展	肌肉用力收縮速度下降		
	全揮桿原則	動作的流程 等於控制方向 一氣呵成 注意的焦點		

## 練習用力的方法

揮桿平面練習 -- 確認用力方向

揮桿節奏練習 -- 確認動作的節奏與順序一致

輔助工具的應用

揮空桿的重要性





影響高爾夫揮桿的變項分析二(靜態)

項目	名稱	文字說明	圖示說明	我的方法
靜態變項	握桿	開放、閉鎖 掌心或指跟握桿		
	球位	右側、左側		
	站姿	前傾角度		
		重心高度		
		球離身體的位置 球桿底部角度		
	桿面角度	開放、閉鎖		
	步伐大小	大於或小於肩寬		
	站姿方向	開放、閉鎖		
	地面坡度	前、後高度 左、右高度 混合		

影響高爾夫揮桿的變項分析三(動態)

項目	名稱	文字說明	圖示說明	我的方法
	左手手腕	貼近揮桿方向		
	右手肘關節	右肘在右肩前方 代表右手放鬆		
	重心左右移動	重心配置		
	重心前後移動	重心配置		
	揮桿平面	虛擬的揮桿平面		
	時間分配	時間分配的穩定		
	碰撞時的相對位置	手的位置決定推或拉的感覺		
	揮桿方式	Inside-out Inside-in		
	收桿方向	向上、向左 不收桿		

控制高爾夫揮桿方向的方法

揮桿碰撞的狀況與球的飛行方向



**THE GOLFER'S FOOTPRINT®**  
Golf Swing Trainer

**The Golfer's Footprint® Swing Trainer is your secret weapon for getting your swing on the right path and your ball on target!**

FADE  
STRAIGHT  
DRAW

**- Simplify Your Swing - Simplify Your Game -**

Copyright © 2005-2015 The Golfer's Footprint®, Inc.

FADE 右旋球



**THE GOLFER'S FOOTPRINT®**  
Golf Swing Trainer

**FADE**

**The Fade is one of the most important shots in your bag.**


**Turn your Slice into a Fade and make that ball sit on the green!**

**A Cheat Sheet to Learn the Fundamentals**

Copyright © 2005-2015 The Golfer's Footprint®, Inc.



## DRAW 左旋球



**THE GOLFER'S FOOTPRINT®**  
Golf Swing Trainer

**DRAW**

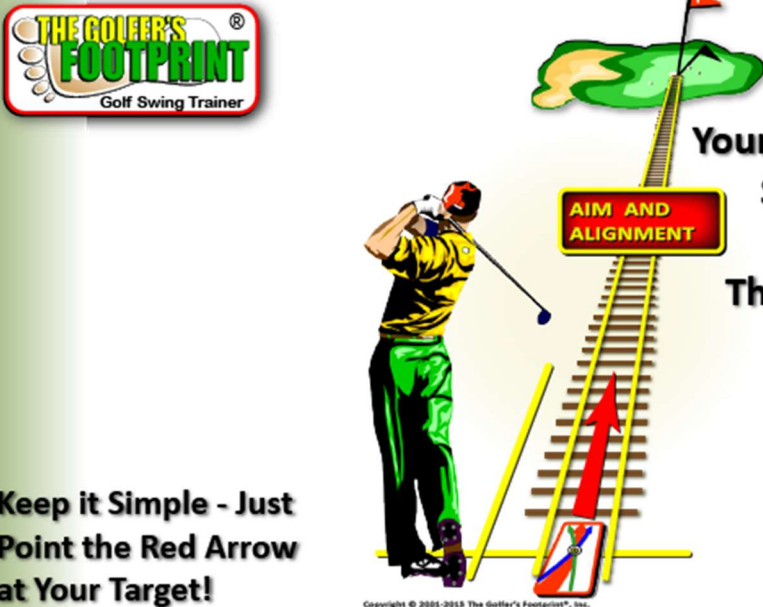
Learn to play the Draw to get those extra yards and a long roll out.

**Working the Ball Made Easy!**

Copyright © 2001-2015 The Golfer's Footprint®, Inc.

The diagram shows a golfer in mid-swing on the left. A blue line representing the ball's trajectory starts from the club head, curves to the right, and ends at a green target area with a red flag on the right. A yellow box labeled 'DRAW' is placed on this trajectory line. In the bottom left corner, there is a small graphic of the Golfer's Footprint device, which is a rectangular mat with a red arrow pointing towards the target.

## 直球



**THE GOLFER'S FOOTPRINT®**  
Golf Swing Trainer

**AIM AND ALIGNMENT**

Your Aim is linked to your Setup and Alignment.

The Golfer's Footprint® is a great tool for standardizing your per-shot routine!

**Keep it Simple - Just Point the Red Arrow at Your Target!**

Copyright © 2001-2015 The Golfer's Footprint®, Inc.

The diagram shows a golfer in mid-swing on the left. A straight yellow line representing the ball's trajectory starts from the club head and points directly to a green target area with a red flag on the right. A yellow box labeled 'AIM AND ALIGNMENT' is placed on this trajectory line. In the bottom left corner, there is a small graphic of the Golfer's Footprint device, which is a rectangular mat with a red arrow pointing towards the target.









## 控制打球方向的練習

右旋球 FADE

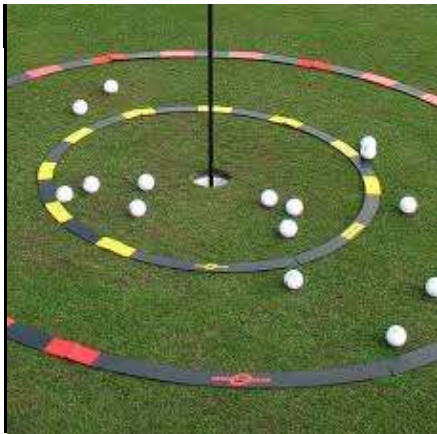
左旋球 DRAW

低飛球

高飛球



短桿練習



## 短桿的標準距離練習

果嶺附近與較長距離的推桿，有一個標準動作練習很重要。

所謂的標準動作，就是大約 10-30 碼的切球，或者 10-20 步的推桿時，必須先建立一個打者輕鬆執行切球或推桿的標準動作，當標準動作執行後，切出去或推出去的球會有固定的標準距離。

通常沒有建立標準距離的選手，短距離打球的成效會時好時壞。

實際的標準動作與標準距離練習，有幾個基本的練習步驟：

- 1.每天要有固定的標準動作訓練量。讓執行標準動作之後的擊球距離可以固定標準化。
- 2.在不同的草地上執行標準動作。球在球道、半長草、長草時，執行標準動作的落點與滾動距離會不一樣。
- 3.在不同的坡度練習標準動作。下坡的標準距離應該跟水平的距離一樣；上坡的標準距離會受到坡度影響，坡度越大落點與滾動距離都會越短。
- 4.有了標準動作的標準距離之後，要練習動作較小(距離較短)與動作較大(距離較長)的擊球，確認動作大小與擊球距離的關係。有些選手是用不同的短桿(例如 50,52,54,56,58)來決定擊球距離。這樣只有一個標準動作，用不同的球桿打不同的距離。
- 5.打球前要確認要執行的真正距離。例如球位到旗桿的距離是 25 碼，通常需要實際的走一下步伐(我的步伐約一步一碼)，確定距離後要判斷上下坡的影響，最後確認要真正執行的距離。例如原來 25 碼，實際判斷要打 22 碼(可能下坡)。有了要實際執行的距離之後，就透過標準距離與標準動作的基礎，去執行要打球的距離。
- 6.執行後的成效也很重要。是不是真的靠近旗桿，有可能是判斷要打的距離不正確，有可能是執行的距離不正確。長期建立真正執行與判斷距離的關係，短桿的能力才會越來越好。

以上簡單介紹短桿切球、推桿的標準距離，希望對大家有幫助。

中正大學 王順正教授

## 新新貝利亞 (New New Peoria)

經多次改良，目前一般業餘賽大都採用呢個比較"完善"及"公平"的計算差點方法：

完成比賽後，從 18 個洞中以抽籤形式抽出其中 12 個洞，將抽出 12 洞之桿數相加 (計算 12 個洞桿數總和時用 2,3,4 制度，計算超桿數目，Par 3 洞最高計 5 桿，Par 4 洞計 7 桿，Par 5 洞計 9 桿等)。

將總和乘以 1.5，然後減去 18 洞之標準桿數，以此數乘以 0.8 即為當日個人差點。

即係：(抽出 12 洞的總桿  $\times 1.5 - 18$  洞標準桿數)  $\times 0.8 =$  差點。

同樣地各球友將 18 洞所得的總桿數，減去當日差點，便得出淨桿分數，依淨桿分數高低排列出比賽名次。

即係：18 洞總桿數 - 差點 = 淨桿。

備註：計算後之差點如果超出 30 以上者，一般皆以 30 計算。淨桿分數相同者，則以差點較少的為勝出者，但如差點都相同就要計單數球道(1、3、5、7、9、11、13、15、17) 的總桿數，以低者為勝。

高爾夫差點運算程式(中正大學製作)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 說明(H)

中正練習球場

前 後

1 2 3 4 5 6 7 8 9 total 1 2 3 4 5 6 7 8 9 total

2 2 2 2 2 2 2 2 2 18 2 2 2 2 2 2 2 2 2 18

☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☒ ☐

設定 計算

No	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	out	10	11	12	13	14	15	16	17	18	in	總...	差點	淨桿	12洞總合
1	test5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	36	0.0	36.0	24.0
2	test6	2	2	3	2	2	3	2	2	3	21	2	2	3	2	2	3	2	2	3	21	42	0.0	42.0	24.0
3	test2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	20	3	2	3	2	3	2	3	2	3	23	43	2.4	40.6	26.0
4	test1	3	3	4	2	3	2	3	2	3	25	2	4	2	1	3	2	2	3	2	21	46	8.4	37.6	31.0
5	test4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	54	14.4	39.6	36.0
6	test7	6	2	3	4	3	2	7	2	3	32	5	5	2	4	2	5	4	2	5	34	66	26.4	39.6	46.0
7	test3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	36	5	4	3	5	4	3	5	4	3	36	72	30.0	42.0	54.0

姓名	一	二	三	四	五	六	七	八	九	總和

姓名	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	總和	差點	淨桿



## 網路看到的文章

### 高爾夫看似最簡單，其實不簡單

不像其它球類有正手、反手等花樣，高爾夫運動要練習的只有一個姿勢，不同的只是要變換不同的球桿而已。所以，教練能教的很少，基本動作講完，就靠自己的練習和感悟了。

站姿很容易產生方向的偏移。

### 把目標放在心中而不是眼中

高爾夫還有一點要做到的是，在擊球的過程中不能抬頭看目標，只能把目標放在心裡。因為頭好比是起著一個中軸的作用，即使有絲毫的偏移都會改變球的飛行軌跡，所以只要確保動作的完整，等整個擊球動作完成後才能抬頭，結果一定是完美的。

### “快”就是“慢”

球場上普遍的奇怪現象是，為了急於看到結果，每個人都迫不及待地揮桿把球打出去，然後又開始後悔自己沒有準備好。

擊球的動作無非就是要做到一個完美的弧形，球只不過是在這個弧形當中的一個小障礙而已。喜歡高爾夫運動的人都知道，一個出色的高爾夫球手，打贏一場球的關鍵是在球場上永遠保持平和的心態、穩定的揮桿、較少的失誤。穩定發揮，是為了減少失誤，換而言之，是加強風險控制。

### 驅除雜念，從零開始

我們在每一個需要專注的時候都受到干擾，無數的念頭從腦海閃過，而每一個念頭都足以令我們失誤。

### 嚴謹，但不能太認真

一位教練曾這樣形容：“手握桿的時候不能太緊也不能太鬆，要想像手裡握的是一隻小鳥，太緊會捏死，太鬆了會跑掉。”

嚴謹本身帶著的含義很深。高爾夫是一項很適合靜心的活動，它需要用心和專注。用它練習很有效，馬上能看到結果，而且又可以馬上修正。

## 穩定大於一切

高爾夫運動還是一個很好的修煉性格的運動。球員的心態可以即時反映在擊球的效果上。在高爾夫球場上，技術再好，功夫練得再熟，如果沒有一個很好的心態，要打出好成績都是不太可能的。場上球手比的是看誰的失誤少，因此在判斷策略和選擇用桿的時候非常關鍵。

面對自己的目標時，我們可以選擇比較冒險的直接攻打法，過程比較刺激和精彩，成功了會很有成就感和自信。可一旦失誤的話就要面臨可怕的後果，球下水了或是進沙坑的話，很可能會讓你陷入非常狼狽的境地，之前小心積累的成績更可能因此遭受不可挽回的破壞。我們也可以選擇用比較保守的分段打法，安全但會比較沉悶，同時意味著你必須接受差一桿的成績。

最糟糕的是介乎這兩種心態之間的人，一會兒想冒險，失誤之後又會變得過於保守，有了經驗，卻失去了勇氣。

## 球場上的人性大暴露

我與一些朋友曾分享過球場上的人生百態，如果你想快速了解一個人，約他打一場球就很容易知道了。因為高爾夫就是人生的縮影。在一場球的過程中，我們將有機會看到同伴是用什麼態度來面對和處理各種場景，平時不顯現的性格會在無意中暴露無遺，我們也大致能推斷此人在現實的人生中是什麼狀況。我們能看到整個過程中，有人力求表現自己，一顆不安的心和波動的情緒如何讓人頻頻失誤，越執著就越打不好，有的摔桿，有的埋怨，有的責備球童，也有些人能平和、沉著、享受並從容面對各種險情。

高爾夫在許多國家只是一項普通運動。與其說它是為富人而設的，不如說它是為喜歡挑戰自己的人設的。打過高爾夫球的人，為什麼很難再對其他球類有興趣了呢？因為每個人最感興趣的其實是自己，與人競爭會有終點，當有一天你打敗所有對手時會很寂寞，但與自己的比賽則不同，它是無止境的。

如果我們有條件而又想有效地修煉心性的話，可以從打高爾夫球開始。我想它之所以讓那麼多自恃聰明的人痴迷是有原因的，它不僅是一項運動，我們不妨慢慢去體悟它所隱含的智慧和哲理。

系級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

### 一、高爾夫球成績記錄表

TEE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL	
HDCP (M/W)	3/11	3/10	3/9	3/8	3/7	3/6	3/5	3/4	3/3		3/2	3/1	2/10	2/9	2/8	2/7	2/6	2/5	2/4		2/3	2/2	2/1	1/10	1/9	1/8	1/7	1/6	1/5		1/4
BLUE	367	197	412	296	543	435	403	184	489	3326	343	208	441	531	385	416	610	187	329	3450	270	167	452	173	218	219	294	142	390	2325	
WHITE	336	177	378	278	511	393	381	149	469	3072	322	171	394	510	343	381	538	162	283	3104	234	147	441	157	201	149	265	101	376	2071	
RED	276	135	291	239	450	320	337	110	377	2535	242	134	325	431	254	288	484	94	204	2456	191	125	420	148	174	135	202	92	357	1844	
PAR																															

第一洞 PAR\_\_\_\_\_ TEE\_\_\_\_\_

第二洞 PAR\_\_\_\_\_ HDCP\_\_\_\_\_

第三洞 PAR\_\_\_\_\_ BLUE\_\_\_\_\_

第四洞 PAR\_\_\_\_\_ WHITE\_\_\_\_\_

第五洞 PAR\_\_\_\_\_ RED\_\_\_\_\_

第六洞 PAR\_\_\_\_\_ PAR\_\_\_\_\_

第七洞 PAR\_\_\_\_\_ 367\_\_\_\_\_

第八洞 PAR\_\_\_\_\_ TOTAL\_\_\_\_\_

第九洞 PAR\_\_\_\_\_ 這個球場為\_\_\_\_\_洞的球場

### 二、影響高爾夫球擊球飛行方向的因素

因素(動作)	分類	說明	球的飛行會偏向
握桿法	開放式握桿		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
	標準握桿(左右虎口指向右肩)		直球
	閉鎖式握桿		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
站法	開放式站法		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
	平行站法(兩腳尖連線與球飛行方向一致)		直球
	閉鎖式站法		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
球位	左腳尖前方		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
	兩腳中間		直球
	右腳尖前方		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
桿面	開放式		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
	標準式(桿面底部與球飛行方向垂直)		直球
	閉鎖式		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
球桿揮桿平面	揮桿過程球桿趨向垂直地面		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
	揮桿過程球桿在同一平面		直球
	揮桿過程球桿趨向平行地面		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
球桿擊球方向	由內向外擊球		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
	由內向內擊球		直球
	由外向內擊球		偏向 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右



## 北海高爾夫球場

Hole		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out
White	男性	366	391	178	353	531	187	399	501	403	3309
Red	女性	316	350	136	238	481	110	333	398	384	2746
Index	難易度	14	18	16	12	4	10	6	2	8	
Par	標準桿	4	4	3	4	5	3	4	5	4	36

Hole	10	11	12	13	14	15	16	17	18	In	Total	差 點	淨 桿
White	533	157	413	420	399	185	291	400	525	3323	6632		
Red	487	138	388	323	337	150	273	331	444	2871	5617		
Index	5	15	7	3	11	17	13	1	9				
Par	5	3	4	4	4	3	4	4	5	36	72		

抽出的六洞      \_\_\_\_\_

12 洞的總和 = 18 洞的總和 - 抽出 6 洞的總和 = \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

差點 = (12 洞的總和  $\times$  1.5 - 36)  $\times$  0.8 = ( \_\_\_\_\_  $\times$  1.5 - 36)  $\times$  0.8 = \_\_\_\_\_

淨桿 = 18 洞的總和 - 差點 = \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

## 棕櫚湖 高爾夫球場

Hole		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out
White	男性	495	390	154	314	341	180	374	485	397	3130
Red	女性	429	357	100	253	282	126	319	425	361	2652
Index	難易度	9	3	15	13	1	7	11	17	5	
Par	標準桿	5	4	3	4	4	3	4	5	4	36

Hole	10	11	12	13	14	15	16	17	18	In	Total	差 點	淨 桿
White	359	390	408	567	173	410	363	149	478	3297	6427		
Red	306	317	360	510	141	332	302	75	426	2769	5421		
Index	10	16	4	2	8	14	12	18	6				
Par	4	4	4	5	3	4	4	3	5	36	72		

抽出的洞數 (6 洞) \_\_\_\_\_

12 洞的總和 = 18 洞的總和 - 抽出 6 洞的總和 = \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

差點 = (12 洞的總和  $\times$  1.5 - 36)  $\times$  0.8 = ( \_\_\_\_\_  $\times$  1.5 - 36)  $\times$  0.8 = \_\_\_\_\_

淨桿 = 18 洞的總和 - 差點 = \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

高爾夫練習場場內擊球紀錄表

姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	前9洞

姓名	10	11	12	13	14	15	16	17	18	後9洞	18洞	差點	淨桿

高爾夫練習場場內擊球紀錄表

姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	前9洞

姓名	10	11	12	13	14	15	16	17	18	後9洞	18洞	差點	淨桿

高爾夫練習場場內擊球紀錄表

姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	前9洞

姓名	10	11	12	13	14	15	16	17	18	後9洞	18洞	差點	淨桿

高爾夫練習場場內擊球紀錄表

姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	前9洞

姓名	10	11	12	13	14	15	16	17	18	後9洞	18洞	差點	淨桿